



Laila Visser <laila@lela4u.nl>

---

## Hartmail augustus: laat los en kom in balans

2 berichten

---

**Myserenity** <laila@myserenity.nl>  
Antwoorden op: Myserenity <laila@myserenity.nl>  
Aan: Laila <laila@myserenity.nl>

24 augustus 2023 om 11:20

[View this email in your browser](#)



## Deze maand in hartmail:

- Bericht van Laila: Vasthouden en loslaten
- Inspiratie
- Binnenkort binnen en buiten
- Hoofdartikel: Waarom zelfcompassie zo goed is om te doen
- Gedicht: Jij..



## Bericht van Laila: Vasthouden en loslaten

De vakantie is weer voorbij, en het 'gewone' leven gaat weer beginnen. Volgende week starten de scholen weer en voor velen gaan we dan weer in het dagelijkse ritme komen. Voor mij persoonlijk lijkt de vakantie al weer heel lang geleden. Het is twee weken geleden om precies te zijn.

Ik merk, en jij misschien ook dat ik dat vakantie gevoel zo lang mogelijk wil vasthouden. Gewoon omdat het zo prettig is, lekker vrij, je moet niks, je mag doen waar je zin in hebt en het voelt zo lekker ontspannen en relaxt. En als ik dan aan werk denk, oeh, dan wil ik dat nog even voor me uitschuiven, vooral al het moeten, zaken regelen en dat soort dingen.

Maar ja, kunnen we het vakantie gevoel blijven vasthouden?

Nee. Want de gewone dagelijkse dingen nemen ons mee.

En als je het wilt blijven vasthouden, dan strijd je tegen dat wat er is, en wat er komen gaat. Je verlangen gaat je in de weg zitten en komt er weerstand tegen het leven dat je leeft. Dus eigenlijk helemaal niet zo handig.

Elke keer worstel ik na de zomervakantie hier toch even mee. En ik weet het. We kunnen dan beter onze aandacht vestigen op wat we doen, in het hier en nu, en daarin de rust vinden.

Dus spreek ik mezelf weer geruststellend toe. En ga ik over op mijn oude vertrouwde manier van doen.

Gerichte aandacht geven aan wat ik doen, genoeg pauzes nemen, zodat ik niet in het harde werken en volgzzaam al mijn moetens moet afwerken.

Weet dat jij ook steeds (hiervoor) mag kiezen. Mindfulness leert dat je steeds opnieuw mag beginnen. Je mag dus ook kiezen om steeds een mini momentje vakantie te boeken. Als pauze. Een kopje thee of koffie drinken buiten in de zon, of een spelletje doen met de kids, of een hoofdstuk lezen in je boek, of lekker een wandeling gaan maken, of .... Vul maar in wat je graag doet op vakantie.

Dus hou niet vast aan de vakantie, maar laat hem lekker los. En gun jezelf elke dag een moment mini vakantie. Zo hou je het veel langer vol. En hoef je de vakantie niet vast te houden en te strijden tegen wat er is en komen gaat. Maar gun jij jezelf elke dag wat vakantie. 😊🙏

---

*“De echte ontdekkingsreis zit niet in het zoeken naar nieuwe landschappen maar in het kijken met nieuwe ogen.”*

*Marcel Proust*

Om je te inspireren schrijf ik allerlei blogs. Deze link stuurt je meteen door naar de manier die helpt bij mediteren., en bij bewustzijnsontwikkeling in het dagelijks leven.

De 6 stappen die helpen bij mediteren

---

## Binnenkort binnen en buiten



## Trainingen

**Mindfulness:** maandagavond 25-9, 2-10, 9-10, 23-10, 30-10, 6-11, 13-11,

20-11

**Zelfcompassie:** vrijdagmiddag 29-9,

13-10, 27-10, 10-11, 24-11, 8-12, 22-12, 12-1.

**Loslaten:** woensdagavond 25-10, 1-11,

8-11, 15-11, 21-11, 29-11.

**Mind-Walk:** zaterdagochtend Deel 1: 30-9, 7-10, 14-10, 28-10, 4-11.

Deel 2: 11-11, 18-11, 25-11, 2-12, 9-12.

Ik meld me aan

## Familieopstellingen

**Training Loslaten:** woensdagavond 25-10, 1-11, 8-11, 15-11, 21-11, 29-11.

**Opstellingenavond:** wil je een keer een opstelling mee doen of een vraag stellen dat kan altijd op aanvraag of in het najaar weer op 13-9, 11-10.



ik meld me aan



## Meditatie en stilte

**Blijf je goed voelen! bijeenkomsten:**

Speciale bijeenkomsten als vervolg op de trainingen mindfulness en zelfcompassie.

Data: 5-9, 28-11, 23-1, 2-4, 18-6, 3-9, 12-11.

Ik doe mee.

## Buiten

**Stilte wandelingen:** 11-6, 9-7, 10-9,  
1-10, 5-11, 10-12.

**Seizoen stilte wandeling:** 12-3 lente, 11-6  
zomer, 1-10 herfst, 10-12 winter.



Ik meld me aan.

## Gratis activiteiten in september

### Vitaliteitsweek / week tegen eenzaamheid

Voor meer informatie kijk dan eens op de pagina van [Week van ...](#)

<https://lailavisser.nl/week-van-vitaliteit/>

**Maandag** 25-9 van 8.00-8.30 uur samen mediteren (online)

**Dinsdag** 26-9 van 8.00-8.30 uur samen bewegen (online)

**Woensdag** 27-9 van 8.30-9.00 uur samen mediteren (online)

**Woensdag** 27-9 van 19.30-21.30 uur Versterk je veerkracht (locatie volgt, afhankelijk van aantal aanmeldingen)

**Donderdag** 28-9 van 13.00-14.30 uur samen wandelen tegen eenzaamheid (Neem je moeder/vader/vriend / vriendin/ buren mee of iemand die je kent die eenzaam is)

**Aanmoediging voor vrijdag:** maak een gezonde lunch en nodig daarbij iemand uit waarmee je de lunch wilt delen.

Graag vooraf aanmelden, dat kan hier.

---

## **HOOFDARTIKEL: Waarom Zelfcompassie zo goed is om te doen?**



*"Zelfcompassie: Een gezonde manier om met jezelf om te gaan."*

Als eerste wil ik je wat uitleggen over hartcoherentie. De emotionele conditie van ons hart beïnvloedt namelijk voortdurend onze hersenen. Sommige cardiologen en neurologen spreken over een hart-hersensysteem. Dit schrijft Charlotte Labee, die veel onderzoek gedaan heeft naar het brein.

Wanneer ons hart en hoofd goed met elkaar verbonden zijn, is dat een mooie remedie tegen welke disbalans dan ook. Denk aan stress, overprikkeling, vermoeidheid, depressie, angstaanvallen, ontstekingen, slaapproblemen. Ook kan een goede verbinding helpend zijn voor het optimaliseren van je concentratie.

Wist je dat jouw hart een eigen netwerk heeft van wel meer dan 10.000 neuronen? Het wordt ook wel eens het kleine brein genoemd. J

e hart slaat op een bepaalde manier ook (emotionele) herinneringen op. En dat heeft weer invloed op je grote brein, je hersenen.

Omdat deze twee systemen (je hersenen en je hart) altijd in evenwicht willen zijn, zijn ze voortdurend bezig om het hart te versnellen of juist af te remmen als er disbalans dreigt.

Hele kleine dingen kunnen deze coherentie al beïnvloeden, bijvoorbeeld door een vraag te stellen waar jij antwoord op moet geven. Dit is gemeten, en daarin was te zien dat het hoofd het hart beïnvloedt en andersom. Ben je bijvoorbeeld zeker van je zaak dan is je hart rustig, weet je het antwoord niet of moet je er over nadenken kan er een kleine (of grote) dosis stress opkomen die de coherentie negatief beïnvloedt en er disbalans volgt.

Wanneer er disbalans is en je vervolgens met je gedachten naar een fijn en aangenaam moment gaat en daarbij aandacht geeft aan je ademhaling en je hartstreek, dan zal de coherentie weer terugkeren. Ook dit is zichtbaar geworden bij de onderzoeken.

Zó krachtig is dus de invloed van de hersenen op de coherentie van je hart.

En laten we net die helpende wijze op allerlei manieren oefenen bij zelfcompassie.

Zelfcompassie is, heel kort gezegd, liefde die pijn ontmoet en daarvoor zorgdraagt. De wens dat het beter gaat en het lijden verzacht.

Charlotte schrijft verder.

Waardoor kan coherentie ontstaan?

- Samenzijn met iemand bij jij je veilig en geborgen voelt. Het denken hieraan is al helpend.
- Wanneer je een verbinding voelt, met jezelf, of met een ander.
- Wanneer je jouw huisdier knuffelt. Alleen al de aanwezigheid bij een dier kan coherentie ontwikkelen.
- Wanneer je dankbaar bent.
- Wanneer je zelfcompassie hebt.

Disbalans komt onder andere door:

- Geïrriteerd zijn
- Hartkloppingen
- Onrust

- Slecht slapen
- Kort lontje
- Stress
- Pijn
- En door heel veel meer

En wat levert coherentie op:

- Beter slapen
- Minder angsten
- Minder spanning
- Minder overprikkeling
- Jezelf ook echt uit zetten, ipv altijd aan staan. Je kunt weer op de rem trappen
- Meer focus
- Meer rust en vriendelijkheid
- Meer energie
- Verbinding met jezelf en anderen

Dus wanneer je goed zorgt voor jezelf en voor je hart, kom je in een prettigere manier van leven terecht.

Werk aan je zelfcompassie, neem de tijd om te luisteren, draag zorg voor je behoeften, schenk jezelf veiligheid en momenten van rust. En leef vanuit en met liefde, en ervaar wat dit aan verandering brengt!

Wil je dit leren toepassen, doe dan mee met de zelfcompassie cursus.

Eind september starten de eerste lessen, op vrijdagmiddag. Je gaat dan lekker het weekend in.

---

Wil jij je Zelfcompassie testen?

Doe de test!



*Jij...*

*Prachtig mooi mens die jij bent!*

*Luister naar je hart*

*Luister naar je intuïtie*

*Luister naar die kern in jou*

*Luister naar de stilte in jou*

*Luister naar het verlangen in jou*

*Luister naar het licht in jou*

*Luister naar de liefde in jou*

*Luister naar die grootsheid in jou*



*Alles is al in jou*

*Jij weet alles al*

*Jij bent alles al*

*Onvoorwaardelijk*

*Wonderbaarlijk*

*Magisch*

*Van nature al*

**Liefs Laila**



*Copyright (C) 2023 Myserenity. All rights reserved.*

Dit is de eerste groep cliënten, zij hebben zich niet ingeschreven via het formulier.

Our mailing address is:

Myserenity  
Bottelierwei 3  
Valkenswaard, Nederland 5551RC  
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)

This email was sent to [laila@myserenity.nl](mailto:laila@myserenity.nl)  
*why did I get this?* [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)  
Myserenity · [Bottelierwei 3](#) · [Valkenswaard, Nederland 5551RC](#) · Netherlands



---

**Laila Visser** <[info@lailavisser.nl](mailto:info@lailavisser.nl)>  
Aan: Loes Koopmans <[loes-koopmans@hotmail.com](mailto:loes-koopmans@hotmail.com)>

25 augustus 2023 om 08:19

Hoi Loes,

Hopelijk ontvang je deze wel.

Met warme groet,

Laila Visser  
Coach, therapeut en trainer  
06-51751792  
[LailaVisser.nl](http://LailaVisser.nl)



*De kracht van aandacht, bewustwording en diepe verbinding met jezelf.*

[Tekst uit oorspronkelijke bericht is verborgen]